

元気なカラダで美味しく食べて。健康な毎日を応援します！

太田胃散 ありがとう通信

2025
3
vol.43

季節に合った
養生は食事から

春と柑橘

季節はいよいよ春。春一番が「春が来たよ」と木々を揺らし、植物たちを目覚めさせます。今回は、春と柑橘のお話です。

アジア生まれ、西洋ではニューフェイス

柑橘はインド東部のアッサム地方が原産で、約3千万年前に生まれたと考えられています。やがて中国へと渡り、たくさんの種類が生まれました。西方へ伝わりましたが、サワーオレンジが12世紀頃、スイートオレンジが伝わったのは15世紀頃と、アジアに比べると比較的最近のことでした。

春の訪れを告げる「オレンジ・バトル」

イタリア北部のイブレアでは毎年2月中旬から3月上旬頃に「オレンジ・バトル」と呼ばれるカーニバルが開催されます。町中の広場でオレンジを投げ合う祭りで、独裁君主に対して農民が一揆を起こしたことに由来します。今であれば「食べ物を投げ合うなんて…」と叱られそうですが、その歴史は古く700年ほど続いている行事なのだそうです。バトル後は、広場一面オレンジの海となりますが、爽やかな香りが町中に広がり人々が笑顔になるのだそうです。

春の柑橘ラインナップ

春になると、冬とはまた違った柑橘が店先に勢揃いします。春の柑橘をいくつかご紹介しましょう。

・きよみ清見：温州みかんとオレンジの交配種。果肉が柔らかくてジューシーで、オレンジの香りとまろやかな甘みが特徴です。2月～5月が旬で、多くが樹上で冬を越し完熟します。

・しらぬひ：清見とポンカンを親に持つ柑橘。熊本果実連農業協同組合連合会を經由し糖度13度以上、酸度1度以下のものは、デコポンと呼ばれます。頭部が盛り上がっているのが特徴で、強い甘みとほどよい酸味で人気です。

・かわちばんかん河内晩柑：5月から7月にかけて旬を迎える柑橘。見た目がグレープフルーツに似ているので「和製グレープフルーツ」とも呼ばれています。上品なさっぱりとした甘みが特徴です。ヨーロッパでは柚子に次ぐ食材としても注目されています。

★スペインには「オレンジのように酸っぱくも甘くもあるのが人生の味わい」という諺があるそうです。多彩な柑橘を味わって、季節を楽しみましょう！



太田胃散

明治12年創業の太田胃散は、新たな発見で一歩先の健康へ





私たちが見つけた健康にまつわる情報を毎月お届け

太田胃散 健康コラム

今月のテーマ
ダイエット



担当スタッフ 向井

脂肪を減らすための基礎知識②

脂肪燃焼に最適な方法を知る！

体の脂肪を減らすために、SNSや雑誌などではさまざまな方法が紹介されています。効率的に脂肪を減らすためには、どんな方法に取り組んだらよいのでしょうか？今回は3つの方法をご紹介します。



脂肪燃焼の方法①有酸素運動

運動には「無酸素運動」と「有酸素運動」があることがよく知られています。短距離走のように短時間で強い負荷がかかる運動のことを無酸素運動、マラソンのように長時間続ける運動を有酸素運動といいます。脂肪燃焼のためには、有酸素運動が効果的です。一般的には無酸素運動は、酸素も脂肪も使わず筋肉に蓄えられて糖분을エネルギーとしますが、有酸素運動は、取り込んだ酸素とともに、体内の脂肪や血糖がエネルギーとして使い、一般的に有酸素運動のほうが、高い脂肪燃焼効果を期待できるといわれています。

かつては「有酸素運動は20分以上継続しないと効果なし」といわれていましたが、こまめに行っても効果があることがわかっています。

脂肪燃焼の方法②筋肉トレーニング

筋肉を鍛えると、転倒を予防する、移動能力が向上する、腰痛や膝痛を改善する、体脂肪を燃焼させやすい体をつくるなど、さまざまなメリットがあります。また、筋肉トレーニングの後に有酸素運動を行うと、脂肪燃焼効果がさらにアップするともいわれています。これは、筋肉トレーニングによって、脂肪分解促進作用のある成長ホルモンが分泌されるためと考えられています。

脂肪燃焼の方法③基礎代謝のアップ

基礎代謝とは、何もしていない状態でも消費されるエネルギーのことです。この基礎代謝をアップさせることも重要です。

①**白湯や水を飲む**：体温が1℃上がるごとに、代謝量が13%アップします。また、水を飲むと循環血液量が増えて血液がしっかり筋肉に送り込まれます。

②**体を温める**：体が温まると代謝が上がり脂肪を燃焼しやすくなります。湯船に毎日つかる、ストレッチをする、生姜などからだが温まる食品を摂るなどが効果的です。

③**たんぱく質を摂る**：筋肉のもとになる良質なたんぱく質を摂ることも大切です。たんぱく質は、卵類、肉類、豆類などに多く含まれます。

④**腸内環境を整える**：最近の研究で、腸内環境がエネルギー代謝に影響を与えていることが明らかになっています。乳酸菌や食物繊維を積極的に摂って腸内環境を整えましょう。



「ありがとう通信」編集だより

少しずつ春らしくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？

生花店の店先にも、明るい色の花々が多く並ぶようになりました。3月は桃の節句やお花見など、まさに花の行事が盛りだくさんです。ポットにお湯や水、ポケットに「おいしい桑の葉青汁」を入れて、花散歩に出かけてみるのもよいかもしれませんね。冷たい水にもさっと溶ける「おいしい桑の葉青汁」。抹茶風味なので、ちょっとひと休みという時の飲み物としてもおいしく召し上がれます。心地よい春の陽気の中「おいしい桑の葉青汁」で、お元気に過ごしてください。



皆さまからのお便り、お待ちしております

太田胃散ありがとう通信では、皆さまからの便りを募集しております。ご使用になったきっかけやご感想、ご使用期間、商品やサービスについてのご要望など何でも結構ですので、お気軽にお寄せください。なお、お寄せいただいたお便りは、本誌「太田胃散ありがとう通信」で、お名前(匿名)とともにご紹介させていただく場合がございます。文章掲載については、スペースの都合上編集させていただきます。応募には同封のお便り募集専用ハガキをご利用ください。皆さまからのたくさんのお便り、お待ちしております。



お客様の個人情報について

※お送りいただいたお客様の個人情報は、関連情報のご案内のほか、個人を特定しない統計データとして利用させていただきます。詳しくはホームページをご覧ください。<https://ohta-isan.co.jp/privacy/>